

Примите поздравления!

Коллектив Таловского ДК поздравляет с юбилеем СУЧКОВУ Наталью Викторовну! Пусть минуют тебя невзгоды, Для грусти не будет причин, И всегда пусть тебя окружают Любовь и внимание мужчин!

Коллектив и учащиеся МОУ «Таловская средняя общеобразовательная школа» поздравляют с юбилеем заместителя директора по воспитательной работе НАЛАБАРДИНУ Веру Александровну!

Вас с юбилеем поздравляем,
Счастья, радости желаем,
Сил, здоровья, долгих лет.
Школа ваша шлет привет!
Спасибо Вам за доброту,
За Ваше мудрое терпение,
За объяснений простоту,
Что дарит к знаниям стремление...
Благодарим за каждый час,
Что Вы урокам посвящали,
За то, что Вы учеников
И жить, и думать научили!



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ И СЕМЬИ

ХОТИТЕ УТЕПЛИТЬ НАРУЖНЫЕ СТЕНЫ ДОМА ИЗ БРУСА ПЕНОПЛАСТОМ И ПЛОСКИМ ШИФЕРОМ И НЕ ЗНАЕТЕ, КАК ПРАВИЛЬНО ЭТО СДЕЛАТЬ?

Прибейте к наружным стенам дома плиты пенопласта. Тщательно заделайте стыки. Применять пенные заполнители не советуем, так как для тонких швов они малоэффективны. Лучше всего использовать обыкновенную паклю.

Затем наложите на плиты пергамин, наживите его гвоздями, выровняйте и прибейте. Сверху прикрепите плоский шифер. Чтобы покрытие выглядело привлекательно, при укладке шифера следите за швами, старайтесь, чтобы они получились ровными.

Закрывать стыки можно тонкими деревянными рейками, а затем покрасить стены краской, предназначенной для наружных работ. Кстати, при желании рейки и листы шифера можно покрасить в контрастные цвета.

Вроде бы ничего не едите, а все равно толстеете?

Всего-то ничего: вечером немного чипсов и кружка пива, соленые орешки, чашка кофе, бутерброд всухомятку... И вы уже выполнили дневную норму калорий на день — 2000 ккал.

Вы съели всего два рогалика, выпили 1 чашку кофе и получили 250 ккал. Что равно:

*20 г сырокопченой ветчины — 68 ккал;

*3 кусочкам дыни (200 г) — 48 ккал;

*кусочку хлеба (30 г) — 75 ккал;

*10 г масла с 50% содержанием холестерина — 40 ккал;

*чашке кофе — 0 ккал.

Итого: 231 ккал.

В обеденный перерыв вы решили сэкономить время и перекусили гамбургером или чизбургером, набрав сразу 600 ккал! А ведь могли бы:

*выпить бокал шампанского — 65 ккал;

*съесть 100 г редиса — 20 ккал;

*кусоч баранины (120 г) — 281 ккал;

*зеленую фасоль (200 г), приготовленную на пару, — 60 ккал;

*кусоч арбуза (200 г) — 48 ккал;

*выпить стакан кока-колы — 60 ккал.

Итого: 534 ккал.

Конечно, такое меню подороже будет, но зато сколько удовольствия! А ведь когда сидишь на диете, удовольствие становится просто необходимым. В общем, ни в чем себе не отка-

зывайте, кроме... гамбургеров.

Если вы съели тарелку картофеля фри (100 г), то заработали 400 ккал...

И лишили себя обеда из пяти блюд:

*100 г черной редьки — 20 ккал;

*фили нежирной рыбы (180 г) — 126 ккал;

*картофель вареный (100 г) — 80 ккал;

*ананас (100 г) — 49 ккал;

*кусок хлеба (30 г) — 75 ккал.

Итого: 420 ккал.

Вареный картофель или приготовленный на пару содержит мало калорий. Каждый день, конечно, есть не рекомендуется, но иногда... Главное — не переусердствуйте с маслом — уж там-то калорий в избытке!

Можно, конечно, съесть и пиццу — среднюю и получить 500 ккал. В этом случае обед желателен исключить, потому что такая аппетитная пицца заменит:

*120 г говядины — 240 ккал;

*250 г шпината — 72 ккал;

*10 г сметаны — 34 ккал;

*помидор — 20 ккал;

*2 мандарина (140 г) — 68 ккал.

Помидоры лучше есть "без всего" или же в собственном соку, а сметана, конечно в одинаковых пропорциях, в два раза менее калорийна, чем масло.

Можно заменить и то и другое белым соусом. Вкусно и не столь опасно для фигуры!

(Окончание следует).

ПОЧТАЛЬОНЫ, ЭТО ВАШ ШАНС!

Газета «Прибайкалец» объявляет конкурсы «Лучший почтальон» и «Лучший начальник почтового отделения связи», для тех, кто покажет наивысший результат на подписку районной газеты на первое полугодие 2011 года по сравнению со вторым полугодием 2010 года.

В качестве призов выставляются велосипед, сотовый телефон, кухонный комбайн,

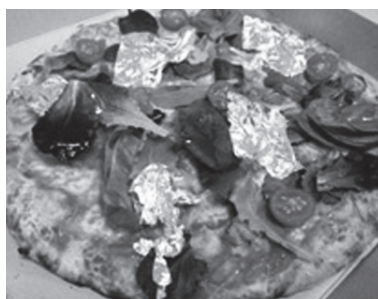


А также электросковорода, набор посуды, светильники.

ПОЧТАЛЬОНЫ, ЭТО ВАШ ШАНС!

Помимо уже известных нам видов пиццы, где, как правило, используется твёрдый сыр, существует рецепт пиццы с использованием плавленых сырков.

Пицца так и называется - **Пицца с плавлеными сырками**



Ну-с, начинаем. Раскатываем дрожжевое тесто и укладываем на противень, предварительно смазанный растительным маслом и посыпанный панировоч-

ными сухарями, при этом края теста нужно подогнуть. Мясную начинку - вареную или полукопченую колбасу, отварную курятину или говядину - пропускаем через мясорубку. Если для начинки взять рыбу - отварную или консервы в масле - ее необходимо измельчить.

В этом рецепте пиццы используются плавленые сырки. Сейчас их очередь. Плавленые сырки нарезаем тонкими ломтиками. Ах, да - без сыра классического всё же не обойтись, и мы натираем его на терке. Чеснок измельчаем и добавляем в сметану, хорошо переме-

шиваем. На лепешку, в первую очередь, укладываем ломтики плавленого сыра так, чтобы полностью ее покрыть. Следующий слой - мясная или рыбная начинка, которую нужно смазать сметаной с чесноком и засыпать тертым сыром, чтобы он закрыл всю пиццу полностью. Выпекаем 35-40 мин. в духовке на среднем жаре до получения румяной корочки золотистого оттенка.

Готовую пиццу украшаем зеленью и маслинами, тем самым придав пицце с плавлеными сырками классический вид.

SMS-ШТУРМ



- ПРИВЕТЫ**
- Передаю привет Наташе Т. из 8 «а» первой школы. Надя.
 - Передаю привет моему любимому 10 «а» гимназии, за исключением некоторых личностей.
 - Передаю привет Кореневу Вове, Рычкову Денису, Спирину Максиму, Мише. Девочки из Поха.
 - Передаю огромный привет парням 11 «а» класса первой школы.
 - Передаю огромный привет Роме М., Диме Ш.
 - Передаю привет своей семье: Хамуевым, Леонтьевым, Плюсиным.
 - Передаю привет Дерюшеву Саше, Макарову Сахе, Галка.
 - Передаю привет 9 «б» классу ТСОШ № 1, вы лучшие.
 - Передаю огромный привет Тамаре, Ане, Лизе с улицы Таежной. Маша.
 - Привет Вильмовой Свете, Чернаковой Любе. Галя Степанова. Вы классные.
 - Привет, Нютка. Выздоровливай бы-

- стрей. Есть неотложные дела. Шурка.
- Привет Анютке Усольцевой от сестры Наташи Т.
- Привет 10, 9, 11 классу Горячинской СОШ. Лиска.
- Передаю привет Галинке Степановой! Ты - хорошая подруга.
- ПРИЗНАНИЯ**
- Артем, солнце! Ты у меня лучше всех. Кроме тебя, мне никто не нужен. Надя.
- Коротич Артем! Я тебя люблю. Женя Б.
- Белой А.П. Мамочка родная, не считай свои года, ты у меня молодая и красивая всегда. Так останься же такою ты на долгие года, будь мне яркою звездой и не меркни никогда. От Танюши из г. Находки.
- Хомяковой Светлане. Мама, ты лучше всех.
- 8 «а» класс 1-й школы, вы лучше всех.
- Толчнев Анастасия Вячеславовна, ты супер. Я тебя люблю. Нюша.
- Самая лучшая подруга - Надюшка Ф.

- Т - кая Наташа, я тебя очень люблю. Поклонник.
- Науменко Настя! Ты супер.
- Оля из 11 «а» гимназии, ты мне все равно нравишься.
- Катюша Кожевина - умничка! Так держи хороший магазинчик.
- Арен! Йоуе уо! Натк@
- Наташа Елгина, улыбайся почаще, люблю тебя.
- Доченька моя Наточка! Ты у меня самая лучшая, я тебя очень люблю. Твоя мама Лана.
- Светик, зая моя, я люблю тебя очень-очень сильно, мне нужна только ты одна.
- Парни 8 «а» класса школы №1, вы супер, особенно Арэн Д., Дима К., Ваня А., Рома К.
- Девочки 8 «а» класса школы №1 - самые классные, особенно Наташа, Надя, Лена, Саша.
- ПОХ, вы лучшие. Наташа и Галя.
- Девочки 9 «б» класса из Ильинки самые лучшие.
- Диса, Вован, Мишутка, вы лучшие. З.Т.А. Б.З.О. Ж.Н.А.
- Вова Коренев, Денис Рычков, Миша Спиринов, Максим Спиринов, вы самые лучшие друзья, мы вас любим!
- Трофимова В.А. - самый лучший классный руководитель. Спасибо Вам! Надя и Наташа
- Самый лучший класс 9 «б» гимназии.

- Маник Дима, ты мне нравишься.
- П. Валентина, которая работает в районском магазине по ул. Ленина, вы мне очень нравитесь. От поклонника.
- Гатаулиной Л.П. Когда ты с нами рядом, проблем как будто нет, ободришь теплым взглядом и нужной дашь совет. Дочь Александра. г. Находка.
- Юлии и Виталию Постниковым. Уж год пролетел незаметно, а кажется, будто вчера. Вы были жених и невеста, гуляли всю ночь до утра. Пусть излучают счастье глаза и жены, и мужа, и мимо проходят ненастья, измена и лютая стужа. Родственники из Приморья.
- ПРИЗНАНИЯ В СТИХАХ**
- Не скажу тебе я ничего, если любишь, догадайся сам, целый день я говорю лишь про него, его я вижу тут и там. В любом прохожем узнаю тебя, и каждый раз корю себя. Ну почему тебя я так люблю, понять никак я не могу. Я.
- При взгляде я таю, дар речи теряю, твои бесценные глаза, как моря синего слеза, по моему, все ясно, влюбилась я ужасно. Я.
- РАЗНОЕ**
- Надя Ф из 8 «а», извини меня. Я.
- Света Скворцова, не кисни, на радуге висни.
- Мотя, давай жить дружно! Побережем нервы, не хочю переставать с тобой общаться.
- Белой А.П. Счастья, мира и тепла, пусть

- сопутствует удача, чувства юмора всегда, и чтобы в жизни не случилось, сохраните мудрые слова, если женщина смеется, значит, женщина жива! Чижиченко. г. Находка.
- Белой А.П. Будь счастливой, будь любимой, будь удачливой во всем, чтобы все печали мимо, только радость - в дом. Чтобы солнце улыбалось, были верными друзья, все решалось, все сбывалось навсегда от а до я. Лидия. г. Находка, Приморский край.
- Спасибо редакторам нашей газеты за опубликованную заметку «Стрижка по лунному календарю», просьба, чтобы она была не последней!
- Мариша И. из с. Кома не грусти! Все у вас с Андреем будет хорошо. Нюша.
- Учителям Турунтаевской средней школы №1. Какое гордое призвание - давать другим образование, частичку сердца отдавать, пустые споры забывать, ведь с нами объясниться трудно, порою очень даже нудно одно и тоже повторять, тетради ночью проверять, спасибо вам за это, что вы всегда бывали так правы. Шейшукова Александра. г. Находка Приморский край.
- Воейкову П.А. Добрых слов о тебе можно много сказать: справедлив, в меру строг, терпеливый, а сегодня тебе я хочу пожелать жизни долгой, полной, счастливой! Родные из Приморья.

- Хочу дискотеки! Хочу танцевать!
- Гурьянов Владимир из с. Ильинка, пожалуйста, отзовись или оставь свой номер телефона. Вита.
- ОТВЕТЫ**
- Да, в Турунтаево есть гот. Его зовут GJ МНЕНИЯ
- Парни, дорожите своими девушками, даже если мы не правы, просто улынитесь и крепко поцелуйте. Лана.
- Мальчики, если обещали что-то девушке, то нужно выполнять, а уж тем более споры. С уважением, Лана.
- ВОПРОСЫ**
- Юра Бельых из Ильинки, ты где пропал? Кисуля.
- Кто признается в любви Некрасову Артему?

ЖДЁМ ВАШИХ SMS-ок!

+79149831796

К сведению, SMS-сообщения с поздравлениями не принимаются. Все поздравления платные.

ПРИБАЙКАЛЕЦ

Главный редактор
ГОРБУНОВА
Елена Дмитриевна

ИНДЕКС издания 50932

УЧРЕДИТЕЛЬ:
Представительный орган
местного самоуправления
«Прибайкальский районный
совет депутатов»

Газета зарегистрирована
Управлением Федеральной службы по надзору
в сфере связи, информационных технологий и
массовых коммуникаций по Республике Бурятия.
Свидетельство о регистрации
П/И № ТУ03-00075.

Вёрстка и дизайн: Елисеев П.Н.
Корректур: Очирова С.И.

НАШ АДРЕС:

671260, Прибайкальский район,
с. Турунтаево, ул. Ленина, 94.
E-mail: prib_07@mail.ru
Редактор: 51-5-36 (факс)
Отдел писем: 41-6-50
Бухгалтерия: 41-6-50

Газета набрана и сверстана в компьютерном отделе редакции газеты «Прибайкалец».
Отпечатана в типографии «Новая Печать»: г. Улан-Удэ, пр. Автомобилистов, 15 а.
Тел: 212-220.

Формат А3. Тираж: 2450. Заказ: 41.

Подписано в печать по графику: 10.00 час., 21.10.10.

За достоверность фактов несут ответственность авторы публикаций. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением автора. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Материалы, помеченные *, публикуются на платной основе. Справки по объявлениям - у рекламодателя.